

EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühm korraldab 11.-12.jaanuaril 2014.a Audentese Spordihallis rahvuskoondislaste ja koondise kandidaatidele kontrollpäevad, mille sisuks on kontrollkatsete korraldamine, jooksutehnika analüüs, koolituslik osa.

Kutsutud sportlased ja treenerid:

MEHED

1. Richard Pulst
2. Mart Muru
3. Kaspar Mesila
4. Markus Ellisaar
5. Erik Jagor
6. Henri Manninen
7. Sander Klein
8. Anatoli Tsvetkov
9. Carl Alekand
10. Ranno Tasane
11. Erik Kaljaspoolik
12. Rait Veesalu
13. Keiso Pedriks
14. Karl Kaur
15. Rauno Künnapuu
16. Rivar Tipp
17. Lauri Savolainen
18. Ben-Ruuben Kaljuvee
19. Risto Kaljund

NAISED

1. Ksenija Balta
2. Diana Suumann
3. Anna Makarova
4. Maarja Kalev
5. Dane Must
6. Helin Meier
7. Kreete Verlin
8. Sarah Ellermaa
9. Laura Maasik
10. Ölme Võro
11. Tähti Alver
12. Aet Laurik
13. Triin Eerme
14. Helen Loik
15. Karmen Veerme
16. Kristina Tillart
17. Kaili Kriisa
18. Külli Kallas
19. Ene Liis Lisovik

TREENERID

1. Valter Espe
2. Taivo Mägi
3. Krista Valgepea
4. Tiina Torop
5. Piret Tamm
6. Liivi Eerik
7. Epp Maasik
8. Eva Kuningas

Kui on täiendavaid osavõtusoove, palun võtta ühendust alarühma vastutava treeneri Valter Espeaga.

Org.info:

Osalejatel palume koguneda Audentese Spordihalli 11.jaanuaril 2014.a kell 16.00.

Majutus:

Väljastpoolt Tallinna saabunutele majutus Audentese õpilaskodus (oluline tähtajaks osalemise registreerimine).

Registreerimine:

Oma osalemisest/mitteosalemisest palume kindlasti teatada hiljemalt 9.jaanuariks 2014.a

Finantseerimine:

Eesti Kergejõustikuliit kannab tähtjaks registreerunud sportlaste ja treenerite üritusel osalemisega seotud järgmised kulud: baaside üür, toitlustamine, majutamine. Klubidel palume leida vahendid kompenseerida sportlastele ja treeneritele transpordikulud.

Kontrollpäevade programm:**EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühma kontrollpäevade programm**

(11.-12.jaanuaril 2014.a Audentese Spordihall)

11.jaanuar 2014.a

13.00 – 15.00 Majutumine ja lõunasöök (Audentese õpilaskodus ööbijatele)

15.45 – 16.00 Kogunemine Audentese Spordihallis

16.00 – 18.30 Üldkehalised katsed (alustame ühise soojendusega)

(30m jooks lendlähetest sammuanalüüsiga, video, paigalt kaugus, paigalt viisik)

19.00 – 19.30 Öhtusöök (kõigile osalejatele)

19.30 – 21.00 Koolituslik osa.

1. Valter Espe „Tagasivaade 2013.a hooajale ja mõtted 2014.a aastaks“

2. Taivo Mägi „22.-24.novembril 2013.a Pajulahtis toimunud EAA treenerite kiirusliku vastupidavuse seminaril kuuldust“.

12.jaanuar 2014.a

8.00 – 9.00 Hommikusöök Audentese õpilaskodus ööbijatele.

10.00 – 12.00 Üldkehalised testid (hüpetestid, kuulivise ette, kõhulihaste harjutus)
Kontrollpäevade lõpetamine.

12.00 Ujumine, saun.

13.00 Lõunasöök kõigile osalejatele.

Lisainfo:

Valter Espe

Alarühma vastutav treener

Tel: 5243094

E-mail: valter.espe@audentes.ee